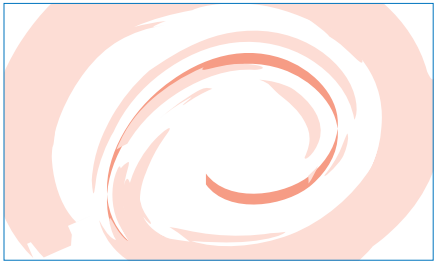
LES CARNETS SANTÉ PRATIQUE

Ma pilule et moi



Laboratoires Pierre Fabre Santé

Pierre Fabre Médicament

Sommaire

PAGE

1. Avant de commencer 4
2. La pilule, comment ça marche ? 6
3. C'est vraiment efficace ? 7
4. Est-ce que la pilule me protège des maladies sexuellement transmissibles et du SIDA ? 8
5. Il existe plusieurs sortes de pilules, pourquoi ? 9
6. Une pilule générique, c'est quoi ? 10
7. Que contient ma pilule ? 11
8. Minidosée ou mini-pilule, qu'est que cela signifie ? . . .12
9. Pilule monophasique, biphasique, ou triphasique, quelle différence ? 13
10. Comment prendre ma pilule : 14
    - Pour la première fois
    - Chaque jour
    - En voyage (en cas de décalage horaire)
    - Après un accouchement ou une fausse-couche
11. Comment bien changer de pilule ? 17
12. Contraception d'urgence : la pilule du lendemain . . .18

PAGE

13. Que faire si j'ai oublié de prendre ma pilule ? 19
14. Est-ce que je risque de tomber enceinte pendant la période de temps entre deux plaquettes ? 20
15. Que faire si je n'ai pas mes règles à l'arrêt de la pilule ? 21
16. Est-ce que je peux prendre n'importe quel médicament en même temps que ma pilule ? 22
17. Quand on prend la pilule, faut-il arrêter de fumer ? . .23
18. Après avoir pris ma pilule : 24
    - J'ai vomi 2 heures plus tard, est-ce normal ? que dois-je faire ?
    - J'ai constaté de petits saignements, qu'en penser ?
    - Est-ce que je vais grossir ?
    - Je voudrais un bébé...
19. J'ai encore mes règles, et je vais reprendre la pilule, que faire ? 27
20. Dans quels cas il faut aller voir un médecin ? 28
21. Pour avoir d'autres informations, à qui s'adresser ? 29
22. Petit dictionnaire 30

1 - Avant de commencer

Ce petit ouvrage ne va pas épuiser le sujet, immense, de la contraception "orale".
Il va simplement vous apporter quelques connaissances de base sur la contraception avec la pilule contraceptive.
Les auteurs souhaitent vous aider à éviter des erreurs, donc des soucis, et en finir avec quelques idées reçues.
En un mot vous faciliter l'utilisation de ce moyen simple, efficace et non risqué, de bien gérer le moment de ne pas avoir ou d'avoir un enfant...
Notez que tous les mots soulignés sont expliqués à la fin de la brochure, au chapitre intitulé "petit dictionnaire".
Ainsi vous saurez presque tout ...

Deux repères importants :

• 1955 : Un Américain (Grégory Pincus) découvre le premier produit permettant de bloquer l'ovulation. La pilule est née...
• Années 2000 : on estime à plus de 70 millions le nombre de femmes actuellement "sous pilule".
Cela veut dire que l'on a beaucoup de recul et d'expérience pour juger de l'efficacité des avantages et des inconvénients de la contraception par voie orale ...
En particulier il est aujourd'hui parfaitement démontré que la pilule :
- Ne provoque pas le cancer,
- Ne fais pas grossir,
- Ne rend pas stérile.

N'OUBLIEZ PAS

• *Une pilule c'est un médicament, avant de la choisir et de la prendre, il est indispensable de consulter un médecin qui fera votre "bilan de santé" .*
Il vous posera quelques questions et pratiquera un examen gynécologique pour s'assurer qu'il n'existe pas de contre-indication à ce que vous preniez la pilule. Ça c'est pour la ***tranquillité.***

• *Si vous êtes mineure, la loi du 4 décembre 1974 vous dispense de demander l'autorisation de vos parents pour vous faire prescrire un contraceptif ou utiliser d'autres moyens contraceptifs. Bien entendu le médecin et le pharmacien, à qui vous allez vous adresser, sont tenus au secret professionnel.*
Ça c'est pour votre ***liberté.***

• *Enfin souvenez-vous que, pour une relation sexuelle passagère, ou pour une "histoire" qui commence,* ***il faut toujours utiliser un préservatif*** *tant que l'on n'a pas les résultats du test de dépistage du SIDA.*
Et ça c'est pour votre ***sécurité.***

2 - La pilule, comment ça marche ?

La pilule empêche trois mécanismes naturels de se produire :

- Elle met en sommeil le fonctionnement des ovaires il n'y a plus d'ovulation, plus de fabrication d'ovules,

- Elle rend la paroi de l'utérus inapte à recevoir un ovule fécondé, à l'héberger, à le nourrir,

- Elle provoque un épaississement de la glaire cervicale que produit le col de l'utérus, et qui tapisse cet organe, cette glaire devient imperméable aux spermatozoïdes. S'ils surviennent, ils ne peuvent rencontrer un ovule et le féconder.

IMPORTANT

La pilule vous protège dès le premier jour de la première prise.
Bien entendu tous ces mécanismes sont parfaitement réversibles, ce qui veut dire qu'ils fonctionnent à nouveau parfaitement dès que vous arrêtez de prendre la pilule.

3 - La pilule, c'est vraiment efficace ?

Oui !
Bien entendu la pilule est efficace, et c'est ce qui explique son très grand succès.
Si vous prenez votre pilule régulièrement, en suivant bien le mode d'emploi, en évitant certains médicaments (le médecin vous dira lesquels) l'efficacité de ce moyen contraceptif est très proche de 100 %.

4 - Est-ce que la pilule me protège des maladies sexuellement transmissibles et du SIDA ?

Non. La pilule ne vous protège absolument pas des maladies sexuellement transmissibles (les MST) ni du SIDA en particulier. Ces maladies se transmettent lors de rapports sexuels sans protection du préservatif.
Leurs conséquences peuvent être graves. Des traitements existent, parlez en ouvertement avec votre médecin. Il pourra vous aider.
Pensez à vous protéger - et s'il le faut à protéger votre partenaire -
En cas de rapport sexuel n'hésitez pas, demandez à votre partenaire d'utiliser des préservatifs. C'est la meilleure protection qui soit.
Et prenez cela comme un jeu, et non comme une contrainte. Il existe toute une panoplie de préservatifs : des lubrifiés, des parfumés (pour l'odeur et pour le goût), des colorés, des lisses, des perlés, des avec pleins de petits motifs amusants, des avec réservoir, des vraiment coquins ... vous avez l'embarras du choix !
Pensez capote … et pour votre sécurité ne les utilisez jamais deux fois de suite.

5 - Il existe plusieurs sortes de pilules, pourquoi ?

Il existe beaucoup de pilules différentes, tout simplement pour pouvoir donner à chacune d'entre vous celle qui lui convient le mieux.
Pour cela on modifie les dosages des divers composants de la pilule, voire le rythme des prises au cours du mois.
Mais toutes les pilules sont efficaces.

6- Une pilule générique, c'est quoi ?

C'est une pilule qui est fabriquée avec exactement les mêmes principes actifs, les mêmes molécules que la pilule originale (les excipients pouvant être différents).
C'est donc le même produit mais avec un nom commercial et une présentation (couleur des comprimés par exemple) différents.
Cette pilule a, bien entendu, la même efficacité que la pilule qui lui a servi de "modèle".
Un médicament est "générique" dès lors que son brevet est "tombé dans le domaine public" après un certain nombre d'années d'exclusivité accordées au laboratoire qui l'a mis sur le marché.
Avantage d'un médicament générique : son prix est inférieur au produit original.
Les pharmaciens ont d'ailleurs la possibilité de permuter la prescription médicale d'un produit original en générique. Cette mesure permet à la Sécurité Sociale de faire de substantielles économies de remboursements.

7 - Que contient ma pilule ?

Toute pilule contient un estrogène et un progestatif
C'est-à-dire, tout simplement, deux hormones, deux substances chimiques, analogues à celles qui sont produites par vos ovaires : l'estradiol et la progestérone.

8 - Minidosée ou mini-pilule, qu'est que cela signifie ?

Vous en avez peut-être entendu parler, ce sont des pilules dont la concentration en estrogène est plus faible que celle contenue dans les premières pilules commercialisées.

De fait, à chaque nouvelle génération de pilules, les chercheurs se sont efforcés de réduire leur "concentration" en estrogènes afin qu'elles soient mieux supportées par votre organisme.

Et ils y ont réussi.

9 - Pilule monophasique, biphasique, ou triphasique, quelle différence ?

Si tous les comprimés que vous prenez ont le même dosage en estrogène et en progestatif, on dit que la pilule est "monophasique" (une seule phase).

Si les doses d'hormones contenues par votre pilule peuvent prendre DEUX valeurs différentes et successives au cours du cycle, la pilule est dite "biphasique".

Et, bien entendu, si les doses d'hormones varient selon TROIS niveaux différents, la pilule est "triphasique".

Plus simplement encore, retenez que les plaquettes de pilules peuvent contenir soit des comprimés identiques, soit de deux, soit de trois sortes.

Pour vous il importe surtout de retenir que ces paliers doivent être parfaitement respectés. Suivez donc à la lettre les indications portant sur l'ordre et la durée de prise des divers comprimés. Pour vous aider les emballages des pilules sont "marqués" à l'emplacement de chaque pilule, par exemple :

lundi ▶ mardi ▶ mercredi ... ou 1 ▶ 2 ▶ 3 ▶ ...

10 - Comment prendre ma pilule :

Pour la première fois

Vous avez vu le médecin, il vous a examinée, il vous a écoutée, il vous a prescrit votre première pilule. Vous devez maintenant attendre le moment des règles et commencer votre première plaquette le premier jour des règles, qui est le premier jour de votre cycle ovarien.

Chaque jour

Oui, car la pilule doit être prise chaque jour, si possible au même moment de la journée, quel que soit ce moment.
A vous de choisir une heure et un moment qui vous conviennent (par exemple chaque matin avant votre petit déjeuner, ou le soir après votre toilette) et de vous y tenir.
C'est un bon "truc" pour ne pas l'oublier. (Nous vous conseillons le matin, pourquoi pas après le brossage des dents, car en cas d'oubli vous avez douze heures pour vous "rattraper" !) En cas d'empêchement, un petit décalage de quelques heures est en général accepté, avec un maximum de 12 heures. (Voyez la notice précise de votre pilule).
Et n'oubliez pas qu'il faut prendre toutes les pilules, jusqu'à la fin de la plaquette. Si la plaquette contient 21 comprimés : on arrête 7 jours, et on reprend le 8ème jour, que les règles soient terminées ou non.

Si la plaquette contient 22 comprimés : on arrête 6 jours, et on reprend le 7ème jour, que les règles soient terminées ou non.
Il existe également des plaquettes de 28 comprimés, dans ce cas là il faut simplement démarrer immédiatement la nouvelle plaquette dès la fin de la précédente.

En voyage (en cas de décalage horaire)

- Pour les séjours de courte durée : vous pouvez prendre votre pilule chaque jour à la même heure, en respectant l'heure française.

- Pour les séjours longs vous pouvez suivre l'heure locale car le décalage horaire maximum n'est jamais de plus de 12 heures …

N'oubliez pas de demander à votre médecin comment s'appelle votre pilule dans le pays où vous allez. Et emportez la boîte ou la notice de votre pilule, dans n'importe quel pays un médecin pourra ainsi identifier votre pilule et renouveler la prescription.
Pour certaines pilules (dites "micro progestatives"), décalez progressivement vos prises de 3 heures en 3 heures.

Après un accouchement ou après une fausse-couche

Les médecins conseillent en général d'attendre le début du retour de couches. Dans ce cas, vous reprendrez donc la pilule dès le premier ou le deuxième jour des premières règles après l'accouchement.

Demandez à votre médecin de vous conseiller car, parfois, la pilule peut être prise dans les jours qui suivent l'accouchement ...

11 - Comment bien changer de pilule ?

On change de pilule avec, comme il se doit, l'accord et le conseil du médecin.

- Vous terminez normalement la plaquette de la pilule que vous allez abandonner.

- Vous respectez la période d'arrêt qui est demandée (7 jours ou 6 jours selon les cas, voyez la notice qui est dans la boîte) avant de prendre le premier comprimé de la nouvelle plaquette.

- Vos règles reviennent. Après les 6 ou 7 jours d'arrêt, entamez la nouvelle plaquette, même si vos règles ne sont pas terminées.

- Il existe des plaquettes de 28 comprimés, dans ce cas là il n'y a pas d'arrêt.

12 - Contraception d'urgence : la pilule du lendemain

Elle se présente sous la forme dune boîte contenant 1 seul comprimé dosé à 1,5 µg de lévonorgestrel (progestatif).

Le premier comprimé doit être pris le plus rapidement possible, et 3 jours au plus tard, après le rapport non ou mal protégé.
Il s'agit d'une méthode "pour une fois" qui ne peut être envisagée comme contraception régulière, une "bouée de sauvetage" en quelque sorte !
Efficacité : presque 100%. Cette méthode est d'autant plus efficace qu'elle est appliquée plus tôt après le rapport sexuel non ou mal protégé.

Elle ne protége pas les rapports ultérieurs : adopter une contraception immédiate avec votre médecin.
Cette pilule est en vente libre et disponible chez les infirmières scolaires.

Ce produit est remboursé par la Sécurité Sociale.

13 - Que faire si j'ai oublié de prendre ma pilule ?

• Par exemple, j'ai oublié de prendre ma pilule le soir ?
Prenez là dès le lendemain, sitôt que vous vous apercevez de votre oubli et prenez aussi la pilule que vous auriez prise ce jour. Ainsi, vous aurez pris 2 comprimés dans la même journée. Vous prendrez les 2 comprimés au plus tard le soir du lendemain de l'oubli. Puis, continuez à prendre chaque jour votre pilule jusqu'à la fin de votre plaquette.
Attention ! Cette méthode convient s'il s'agit de pilules dosées à 50 microgrammes d'estrogène.
Mais s'il s'agit de pilules dites minidosées (20/ 30/40 microgrammes) cette méthode est plus incertaine. Il faut que votre partenaire, en plus utilise des préservatifs (vous pouvez aussi utiliser des produits spermicides) jusqu'à la fin de la plaquette que vous devez, de toute façon, terminer.
• J'ai oublié ma pilule pendant 2 ou 3 jours ?
Dès que vous vous rendez compte de votre oubli, finissez votre plaquette de toutes les façons, mais vous n'êtes plus protégée d'une grossesse involontaire.
Il faut absolument adopter une autre contraception : préservatifs ou produits spermicides (crèmes ou gelées) à appliquer dans le vagin, éponges ou ovules à placer dans le vagin, qui font mourir les spermatozoïdes sur place.
Dans tous les cas, dès la fin de la plaquette en cours, reprendre la plaquette suivante.

14 - Est-ce que je risque de tomber enceinte pendant la période de temps entre deux plaquettes ?

Non. !
En effet, à condition que toutes les pilules aient été prises correctement, et que vous n'ayez pas absorbé de médicaments contre-indiqués, l'action contraceptive des pilules produit tous ses effets pendant cette période d'arrêt entre deux plaquettes.

Vous êtes protégée contre le risque de grossesse.

15 - Que faire si je n'ai pas mes règles à l'arrêt de la pilule ?

L'absence de retour des règles ne veut pas dire à coup sûr que vous êtes enceinte.

Dans ce cas il faut consulter votre médecin, car il vous conseillera peut-être de faire un test de grossesse …

16 - Est-ce que je peux prendre n'importe quel médicament en même temps que ma pilule ?

Non !
Certains médicaments (tranquillisants, somnifères, médicaments contre l'asthme, antituberculeux, ou même de simples antibiotiques) peuvent réduire l'efficacité de votre pilule ou perdre leur efficacité …

Pour cela vous consulterez votre médecin, il vous dira quels sont les médicaments que vous pouvez prendre en même temps que la pilule, et ceux que vous devez éviter.

17 - Quand on prend la pilule, faut-il arrêter de fumer ?

Oui, ce serait vraiment mieux.

En effet, le tabac est jugé fortement responsable de maladies cardio-vasculaires, et l'addition "tabac + pilule" augmente encore très fortement ce risque.

Vous êtes fumeuse ? Alors consultez votre médecin. Il vous aidera à trouver la meilleure aide, la meilleure technique pour arrêter de fumer.

Plusieurs médicaments existent.

18 - Après avoir pris ma pilule :

-J'ai vomi 2 heures plus tard, est-ce normal, que dois-je faire ?

La pilule que vous avez avalée est digérée en 2 heures maximum
Si vous vomissez moins de 2 heures après avoir avalé votre pilule, vous devez en prendre une nouvelle. (et pour cela vous avez intérêt à "piocher" dans une plaquette de dépannage plutôt que de prendre un comprimé dans la plaquette en cours).

Bien sûr, le comprimé de remplacement devra être identique au comprimé vomi. Par contre si vous vomissez plus de 2h après avoir absorbé la pilule, inutile de recommencer, elle est digérée. Donc efficace.

Si ces vomissements persistent et sont fréquents, vous devez consulter votre médecin.

-J'ai constaté de petits saignements, qu'en penser ?

• Premier cas : vous venez de commencer à prendre la pilule. L'apparition de petits saignements, en dehors de la période d'arrêt entre les plaquettes, est parfois constatée. Si cela vous arrive, continuez à prendre votre pilule chaque jour, les petits saignements disparaîtront en 2 ou 3 mois.

S'ils réapparaissent, consultez votre médecin qui recherchera la cause de cette anomalie.

• Second cas : vous prenez la pilule depuis plusieurs mois ou plusieurs années
Cela peut être lié au progestatif que contient votre pilule. Ici encore seul votre médecin pourra le vérifier, et vous indiquer le traitement à suivre.

Est-ce que je vais grossir ?

Normalement non !

En effet, autant la prise de poids était fréquemment observée avec les premières pilules fortement dosées, autant, avec les pilules actuelles, elle est devenu rare.

C'est pourquoi, en cas de prise de poids inexpliquée, importante et rapide, vous consulterez votre médecin qui vérifiera que la pilule que vous prenez est parfaitement adaptée à votre cas.

Je voudrais un bébé...

Pas de problème ...

On sait bien aujourd'hui que l'action de la pilule est parfaitement réversible.
Si on arrête de la prendre ses effets s'arrêtent également et votre organisme se replace spontanément dans l'état où il était avant que vous ne commenciez à prendre la pilule.

En un mot vous redevenez féconde dans les 2 ou 3 mois qui suivent l'arrêt de la prise de pilule.

Vous voulez un bébé ?
Il vous suffit d'arrêter la pilule dès la fin de la plaquette en cours, de patienter un peu et de "laisser faire la nature". Pas besoin de précautions particulières ...

19 - J'ai encore mes règles mais je dois reprendre la pilule, que faire ?

Ne pas s'occuper des règles, prendre la pilule au jour fixé.

20 - Dans quels cas il faut aller voir un médecin ?

Nous vous conseillons d'aller voir un médecin plus particulièrement dans les cas suivants :

- Prise de médicaments en même temps que la pilule
- Maux de tête fréquents et importants
- Jambes lourdes
- Seins douloureux
- Troubles de la vue
- Jaunisse
- Absence de règles à la fin de la plaquette
- Vomissements ou diarrhée qui persistent
- Écoulements vaginaux importants

Et, bien entendu, si vous souhaitez reprendre la pilule après avoir arrêté longtemps, ou si vous souhaitez changer de pilule.

21 - Pour avoir d'autres informations, à qui s'adresser ?

- Bien sûr, en cas de souci, **le médecin qui vous suit habituellement** est le mieux placé pour vous conseiller, vous traiter ou vous orienter.

- Coordonnées du médecin :

Mais n'oubliez pas :

- Les **Centres de Planning**, largement implantés sur toute la France, très disponibles et particulièrement compétents pour toutes les questions qui touchent à la contraception. Ils peuvent apporter aux mineures des conseils et une contraception gratuite sans autorisation des parents. Informations auprès du **Mouvement français pour le planning familial : 01 48 07 29 10.**

- **Fil Santé Jeunes** (tous les jours de 8h à minuit) appel gratuit au 0800 235 236.

22 - Petit dictionnaire

Contraception "orale" : Contraception au moyen de comprimés avalés "par la bouche".

Cycle ovarien : Période qui sépare le premier jour des règles et la veille des règles suivantes. Il dure en moyenne 28 jours.

Fécondation : Elle a lieu lorsqu'un spermatozoïde rencontre l'ovule pour donner naissance à un œuf qui deviendra embryon, puis fœtus, puis bébé ...

Hormones : Substances sécrétées par les glandes. Les hormones sexuelles féminines sont la progestérone et les estrogènes. Elles sont sécrétées par les ovaires.

Ovaires : Les 2 ovaires sont les glandes sécrétant les hormones sexuelles de la femme.

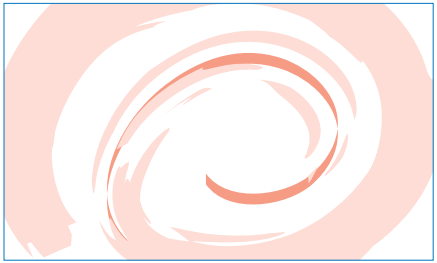
Ovulation : Au cours du cycle féminin (cycle ovarien) c'est le moment durant lequel l'ovaire de la femme laisse échapper un ovule.

Ovule : C'est la cellule reproductrice femelle. Sa taille est très petite, il mûrit dans l'ovaire qui en libère un chaque mois.

Retour de couches : On appelle ainsi le moment du retour des premières règles après l'accouchement.

Spermatozoïde : Cellule reproductrice mâle. Sa taille est encore plus petite que celle de l'ovule qu'il va féconder. Il est produit par les testicules par dizaines de millions à chaque éjaculation.

Utérus : Muscle creux qui constitue, au fond du vagin, la partie interne des organes génitaux de la femme. L'utérus est tapissé d'une muqueuse qui se modifie au cours de chaque cycle de 28 jours et se prépare à l'arrivée éventuelle d'un ovule fécondé. Si cet ovule ne vient pas s'y déposer, l'utérus se débarrasse de ce qui était nécessaire au développement d'un œuf, c'est cela qui constitue les règles.



www.mapiluleetmoi.com

Laboratoires Pierre Fabre Santé

Pierre Fabre Médicament

Création SYMBIOSE - Code article 785150 - 2007